

Q & A: Noroviruses (“Stomach Viruses”)

1 WHAT ARE NOROVIRUSES?

Noroviruses are a group of viruses that cause an illness some people call the “stomach flu.” They are *not* related to the flu (influenza). Another name for noroviruses is gastroenteritis.

2 WHAT ARE THE SYMPTOMS?

Vomiting and diarrhea are the most common. Other symptoms may include nausea, stomach cramps, fever, chills, aches, and tiredness.

3 HOW SOON DO SYMPTOMS APPEAR?

Symptoms start 1 to 2 days after contact with the virus.

4 HOW ARE NOROVIRUSES SPREAD?

Noroviruses are spread through close contact with infected people. For example, noroviruses spread through changing diapers, sharing eating utensils, eating foods or drinking liquids that are contaminated with the virus, or touching infected surfaces or objects and then putting your hands in or near your mouth.

Stomach viruses can also spread quickly in group settings like nursing homes, schools, day care centers, and dormitories.

5 FOR HOW LONG CAN AN INFECTED PERSON SPREAD THE VIRUS?

People can spread a stomach virus from the moment they feel sick until at least 3 days after they get better.

6 HOW ARE NOROVIRUSES DIAGNOSED?

A health care provider usually makes a diagnosis based on symptoms.

7 WHAT IS THE TREATMENT FOR NOROVIRUSES?

There are no specific treatments for noroviruses. Antibiotics *do not* work. Your doctor may give you medicine to stop the vomiting and diarrhea, but most people get better on their own within 1-2 days.

If you have diarrhea or are vomiting, drink plenty of fluids to avoid dehydration (too much fluid loss). If you think you are becoming dehydrated (dry mouth, dry skin, dry eyes), go to a doctor or hospital immediately.

8 SHOULD AN INFECTED PERSON STAY HOME?

Yes. Sick people should stay home until completely recovered, especially food handlers and workers in schools, day care centers, and health care settings.

9 HOW CAN I AVOID NOROVIRUSES?

- Wash hands with soap and water often, especially after using the bathroom or changing diapers and before preparing or eating food.
- Remind children to wash their hands after using the bathroom and before eating. This is especially important while they are ill.
- Immediately clean up vomit and stool and anything they touch:
 - Disinfect surfaces with a germ-killing cleaner (such as bleach).
 - Wash clothing in hot soapy water.
 - Throw away cleaning rags in sealed plastic bags.
 - Always wash your hands after cleaning.

P & R: Los Norovirus (“virus estomacales”)

1 ¿QUÉ SON LOS NOROVIRUS?
Los norovirus son un grupo de virus que causan una enfermedad que algunas personas llaman la “gripe del estómago”. Sin embargo, *no* tienen relación con la gripe (influenza). Otro nombre para los norovirus es la gastroenteritis.

2 ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?
Los síntomas comunes son los vómitos y la diarrea. Otros incluyen náuseas, retorcijones, fiebre, escalofríos, dolores y cansancio.

3 ¿CUÁNDO SE PRESENTAN LOS SÍNTOMAS?
Los síntomas comienzan 1 o 2 días después del contacto con el virus.

4 ¿CÓMO SE PROPAGAN LOS NOROVIRUS?
Los norovirus se propagan a través del contacto cercano con personas infectadas. Por ejemplo, los norovirus se propagan al cambiar pañales, compartir utensilios de comida, consumir alimentos o líquidos que están contaminados con el virus, o al tocar las superficies u objetos infectados y después llevarse las manos en la boca o cerca de ella.

Los virus estomacales también se pueden propagar rápidamente en lugares donde hay grupos comunitarios como hogares de ancianos, escuelas, guarderías y residencias universitarias.

5 ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO PUEDE UNA PERSONA INFECTADA PROPAGAR EL VIRUS?
Las personas pueden propagar el virus desde el momento en que empiezan a sentirse enfermas hasta al menos 3 días después de que se mejoran.

6 ¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LOS NOROVIRUS?
Generalmente un proveedor médico hace un diagnóstico en base a los síntomas.

7 ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LOS NOROVIRUS?
No hay tratamientos específicos. Los antibióticos *no son* efectivos. Su médico puede darle una medicina para detener los vómitos y la diarrea, pero la mayoría de las personas se mejoran por sí solas en el plazo de 1 a 2 días.

Si tiene diarrea o vómitos debe beber muchos líquidos para evitar la deshidratación (demasiada pérdida de líquidos). Si usted considera que se está deshidratando (boca seca, piel seca, ojos secos), acuda inmediatamente a un proveedor médico o a un hospital.

8 ¿DEBE PERMANECER EN CASA UNA PERSONA INFECTADA?
Sí. Las personas enfermas deben permanecer en casa hasta que se recuperen completamente, especialmente las personas que trabajan manipulando alimentos, los que trabajan en escuelas, guarderías y centros de cuidados de salud.

9 ¿CÓMO SE PUEDEN EVITAR LOS NOROVIRUS?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de usar el baño o de cambiar pañales, y antes de preparar o consumir alimentos.
- Recuerde a los niños que se laven las manos después de usar el baño y antes de comer. Esto es especialmente importante mientras están enfermos.
- Limpie las superficies que se ensucian con excrementos o con vómito y todo lo que toquen, inmediatamente.
 - Desinfecte las superficies con un limpiador que mate los gérmenes (tal como blanqueador).
 - Lave la ropa con jabón en agua caliente.
 - Bote los trapos de limpieza en bolsas plásticas selladas.
 - Siempre lávese las manos después de hacer esta limpieza